

人生会議と緩和ケア

はじめに

あなたのこれからの人生、何を大切に生きて過ごしたいですか。

もしもの時に備えて、医療・ケアについて、あなたの希望や思いを家族や大切な人、医療・介護関係者と共にあらかじめ繰り返し話し合っておく、それが人生会議です。希望に沿った医療・ケアを受けながら、最期まであなたらしく豊かに安心して生きるため、大切な人のためにも一緒に考えてみませんか。

命の危険が迫った状態になると約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができないと言われています。

『こんなはずじゃなかった』そうなることを減らすために、元気な時から話し合っておきましょう。何も決めなくてもいいから、いっぱい話をしましょう。

書面よりも、まず話し合いを

命の危険が迫った時に備えて、自らが望む医療・ケアをあらかじめ書面しておく事前指示が、1990年代の米国で医療に関する自己決定権とともに法制化され、しばらく運用されていましたが、その後の研究で事前指示が自らが望む人生の最終段階の医療にあまり活かされなかったことが明らかになりました。

自己決定権を保障するだけでは、自らが望む医療とケアを受けられないことがわかってきたのです。

たとえ事前指示が書面で残されていても、「指示」の根拠、本人の思想、信条や価値観、死生観が本人によって言語化されて他者と共有されていないければ、肝心な時に事前指示が活かされなかったり、独り歩きすることがわかってきました。

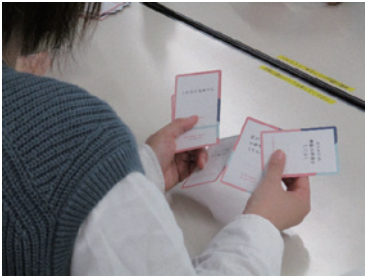
そこで近年重視されているのが本人の価値観を理解し、他者が共有できるように支援するプロセス、人生会議です。人生会議の目標は事前指示書を作成することではなく、自らが望む医療とケアを実際に受けることです。人生会議は結論を急がずに、繰り返し話し合うことが重視されています。本人の本音をさりげなく引き出しながら、その想いに共感し、傾聴することが何よりも大切と考えられています。何も決めなくてもよいのです。

もしバナゲームを通じた緩和ケアへの期待

以前、この紙面でご紹介した「もしバナゲーム」をされた方はおられるでしょうか。「もしバナゲーム」は人生会議のツールとして、とても有用で、近年普及が進んでいます。相模原市では「もしバナゲーム」を市内全域の地域包括支援センターに配布して、講習会を開催しています。

私も市民の方々や地域の多職種の方々と「もしバナゲーム」を繰り返し行ってきましたが、ゲームを通していつも感じることが、緩和ケアへの期待です。

緩和ケアとは「生命を脅かす病に関連する問題に直面している患者さんとその家族のQOL（Quality of life＝生活の質）を、痛みやその他の身体的・心理社会的・スピリチュアルな問題を早期に見出し的確に評価を行い対応することで、苦痛を予防し和らげることを通して向上させるアプローチである」とWHO（世界保健機関）で定義されています。



※図 市が地域包括支援センター職員に実施した「もしバナゲーム体験会」の様子
※もしバナゲームの詳細の確認はこちらから
<https://www.i-acp.org/game.html>

緩和ケアは、がん患者さんに限らず、すべての患者さんが対象となります。診察室での患者さんとの会話や、地域での「もしバナゲーム」を通して、人生会議の重要性とともに、ひとりひとりの患者さんに適した緩和ケアの重要性をあらためて感じているところです。

おわりに

本稿では相模原市が推進している人生会議と、そのツールのひとつ「もしバナゲーム」、ゲームのカードにも記載されている緩和ケアについて書かせていただきました。市民の皆さまの安心につながれば幸いです。

人生会議は相模原市のリーフレットにもわかりやすく解説されています。

相模原市民のみなさまへ

人生会議 してみませんか

もしもの時（突然の事故や病気などで、あなたの意思を伝えることができなくなった時）
『こんなはずじゃなかった』
そうなることを減らすために
元気な時から話し合っておきましょう。

決めなくてもいいから、いっぱい話をしましょう

人生会議とは
あなたのこれからの人生、何を大切に生きて過ごしたいですか？
もしもの時に備えて、医療・ケア（介護など）について、あなたの希望や思いを家族や大切な人、医療・介護関係者と共にあらかじめ繰り返し話し合っておく、それが「人生会議」です。
希望に沿った医療・ケアを受けながら、最期まであなたらしく豊かに安心して生きるため、大切な人のためにも一緒に考えてみませんか？

少しでも長生きしたい

音楽が好き

生きた証を残したい

〇〇さんに決めてほしいな

食べることが楽しみ

ペットと過ごしたい

相模原市

https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/006/970/jinseikaigi.pdf
(相模原市医師会 土肥 直樹)

将来の自分？！の巻

1
「10年後の私ね」
テーマ

2
「10年後...」
 Singer
 10年後...
 目指す書き始め

3
私（推し）
 KEN...
 SP
 ええ？
 アイドル KEN...
 好きな自分...
 3

4
ロボにしよう
 タヌキ戦隊
 え...
 じゃあ僕
 4

ポンポコ太

福井 今
 井 かい
 米 みる
 村

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

市民のみなさんへお願い
◇診療可能な医療機関を案内します。
◇医療相談：歯科案内は行なっておりません。
◇急病で困ったときに利用してください。
◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
◇**健康保険証**を必ず提示してください。提示されないと自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
◇歯科の急病については**相模原口腔保健センター** 042-756-1501（ウェルネスさがみはら2階）
◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳**もしくは**処方された薬をお持ちください**。

042-756-9000
相模原救急医療情報センターへお電話してください。
(聴覚または音声・言語機能に障害のある方専用)
FAX 042-756-3030

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時
平日 土曜日 休日
受付時間